



چٹنی آلو بخارا

اجزاء :

آلو بخارا	_____	آدھ سیر
سیاہ مرچیں	_____	10 عدد پیس ہوئی
لونگ	_____	6 عدد
سرکہ	_____	آدھی پیالی
نمک مرچ	_____	حسب ذائقہ

طریقہ :

آلو بخارے کو دھو کر اس میں ایک پیالی کے برابر پانی ڈالیں اور دیکھی میں ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ گرم مصالحہ ملل کے کپڑے میں باندھ کر ڈال دیں۔ جوں ہی آلو بخارا پک کر نرم ہو جائے چولہے سے اتار کر چھلنی یا موٹی ملل کے کپڑے میں چھان لیں۔ لکڑی کے بچے سے دبا کر تمام گودا نکال دیں۔ مصالحے کی پوٹلی کا رس بھی اچھی طرح نکال لیں۔

اب پھل یعنی آلو بخارے کے گودے میں چٹنی اور سرکہ ڈال کر چولہے پر رکھیں اور درمیانی آنچ پر چٹنی کو گاڑھا ہونے دیں۔ اس چٹنی کو اگر زیادہ چھسٹی بنانا ہو تو مرضی کے مطابق ثابت سرخ مرچیں اور آدھ پاؤ کشمش بھی چٹنی اور سرکہ کے ساتھ ہی ڈال دیں۔ آگ پر سے تب اتاریے جب چٹنی شد کی طرح گاڑھی ہو جائے۔

چٹ پٹی چٹنی

اجزاء :

2 بڑے چمچے	_____	ماش کی دھلی ہوئی دال
2 چھٹانک	_____	باریک کٹا ہوا تاریل
8 عدد	_____	ثابت سرخ مرچ
حسب ضرورت	_____	نمک

طریقہ :

ان تمام اشیاء کو توے پر ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں جب یہ سب چیزیں ہلکے سنہری رنگ میں تبدیل ہو جائیں تو انہیں باریک پیس لیں اور مزید پانی اور نمک کا چھینٹا دے کر اور باریک پیس لیں۔ جب چٹنی تیار ہو جائے تو چاولوں کے ساتھ یا پھر کسی اور کھانے کے ساتھ کھائیں۔

سرخ مرچوں کی چٹنی

اجزاء :

سرکہ آدھ بر، سرخ مرچ نمک چٹنی حسب ضرورت

طریقہ :

سرخ مرچیں ڈنڈیوں سمیت دھو کر کسی کپڑے پر پھیلا دیں تاکہ خشک ہو جائیں۔ پھر ان مرچوں کو کسی چٹنی یا شیشے کے برتن میں ڈال کر اوپر اتنا سرکہ ڈالیں کہ مرچیں اچھی طرح بھیگ جائیں۔ دو روز تک اسی طرح چھوڑ دیں۔ اس کے بعد مرچیں سرکہ سے نکال کر خوب ہاریک کر کے پیس لیں۔ تھوڑا سا نمک اور چٹنی بھی ملا دیں۔ جب مرچیں بالکل ہاریک ہو جائیں تو تھوڑا سا سرکہ بھی ڈال کر گاڑھی سی چٹنی بنالیں اور بوتل میں ڈال کر رکھ لیں۔ یہ چٹنی ہر کھانے کے ساتھ استعمال ہو سکتی ہے۔

ابی کی چٹنی

اجزاء :

ابی	_____	ابی
اچاؤ	_____	چل سروس
1/2 ابیر	_____	ہری مرچ
2 میر	_____	پانی
1 چھناک	_____	ہلدی
حسب ضرورت	_____	نمک
1/2 چھناک	_____	رائی

طریقہ :

اچلی کی مٹھلیاں نکال دیں اور دھو کر گھٹنے کے لئے چولہے پر رکھ دیں۔ پھر
ہاتھ سے مسل کر کسی مضبوط کپڑے سے چھان لیں۔ اب گودے میں ٹمک اور ہری
مرچیں ملا دیں۔ رائی اور ہلدی کا سنوف بھی ملا دیں۔ اب تیل گرم کریں اور
ٹھنڈا ہونے پر ہری مرچوں کے آمیزے میں ملا دیں اور خوب مکس کریں اور
دھوپ میں رکھ دیں۔ تیسرے دن کھانے کے قاتل چٹنی تیار ہو جائے گی۔

بینگن کی چٹنی

اجزاء :

بینگن	_____	2 عدد
لسن	_____	6 جوئے
ہری مرچیں	_____	6 عدد
املی	_____	1/2 گرام
نمک	_____	حسب ذائقہ
سبز دھنیا	_____	تھوڑا سا
پیاز	_____	ایک چھوٹا سا سائز

طریقہ :

بینگن کو گرم راکھ میں دبا دیں۔ بالکل گل جائیں تو چھلکا اتار کر مل لیں۔
لسن املی پودینہ دھنیا اور مرچیں پیس کر ملا لیں۔ پیاز باریک کاٹ لیں۔ سب چیزیں
بینگن میں ملا دیں۔ روٹی کے ساتھ کھائیں۔

لسن کی چٹنی

اجزاء :

لسن	_____	4 تولے
-----	-------	--------

خنگ کٹا ہوا دھنیا	_____	۱ تولہ
اچھور	_____	4 ماشہ
نمک مرچ	_____	حسب ذائقہ
سرکہ	_____	تھوڑا سا

طریقہ :

لسن چھیل کر اس میں خنگ کٹا ہوا دھنیا اور اچھور نمک مرچ کے ساتھ
ڈال کر اچھی طرح رگڑیں تھوڑا سا سرکہ بھی ڈال لیں اور مکس کر کے چٹنی تیار کر
لیں۔

یہ چٹنی دل کی خرابی کے لئے نہایت مفید ہے۔

چٹنی پیاز

طریقہ :

پیاز کے پردے اتار کر سرکہ میں ڈالتے جائیں۔ نمک مرچ بھی حسب
ذائقہ اس میں شامل کر لیں اور پندرہ دن تک پڑی رہنے دیں۔ چٹنی تیار ہو جائے
گی۔ ہیضہ کے موسم میں اس چٹنی کا استعمال نہایت مفید ہے۔

چٹنی زیرہ

اجزاء :

ایک تولہ	_____	الانچی دانہ
چار تولہ	_____	زیرہ بھٹا ہوا
ایک تولہ	_____	انجور
بقدر ضرورت	_____	نمک مرچ

طریقہ :

الانچی دانے اور بھٹے ہوئے زیرہ کو سل بٹے سے رگڑ کر ہار یک کر لیں اور اس میں انجور نمک مرچ ملا کر خوب رگڑیں اور پانی کا چھینٹا دیتے جائیں تلی ہو جانے پر پیالی میں نکال لیں اور کھانے کے ساتھ استعمال میں لائیں۔

چٹنی انار دانہ

اجزاء :

ایک تولہ	_____	انار دانہ
ایک ماشہ	_____	پونہ

نمک مرچ ————— حسب ذائقہ : طریقہ :

انار دانہ اور پودینے کو سل بنے سے اچھی طرح چیں لیں اور بعد ازاں نمک مرچ حسب ذائقہ ڈال دیں۔ اگر اس میں میدہ ملا کر رکھا جائے تو میٹھا ڈالنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ یہ چٹنی بھی بہت ہاضم ہے اور کھانے کو فوراً ہضم کرتی ہے۔

نماز کی چٹنی

اجزاء :

پانی	—————	2 سیر
پختہ نماز سرخ	—————	4 سیر
ادریک	—————	ایک چھٹانک
لسن	—————	ایک چھٹانک
سرخ مرچ	—————	ایک چمچ
ثابت گرم مصالحہ	—————	ایک تولہ

اس کے علاوہ لونگ، سیاہ مرچ، الائچی اور دار چینی سب ملا کر ایک تولہ

وزن کے برابر

: طریقہ :

نماز پانی میں ڈال کر اباں لیں تاکہ لیس دار ہو جائیں۔ اس کے بعد ان کو ٹھنڈا کر لیں۔ اب اس میں چینی اور باقی مصالحے ڈال کر آدھ گھنٹہ تک پکائیں۔ مرکب گاڑھا ہو جائے تو ٹھنڈا کر کے طبل کے رومال میں چھان لیں اور برتنوں میں بھر لیں۔

آم کی چٹنی

اجزاء :

آم کے ٹکڑے	_____	3 پاؤنڈ
چینی	_____	2 پاؤنڈ
نمک	_____	2 اونس
کرم مصالحہ	_____	1 اونس
سرخ مرچ	_____	ڈیڑھ اونس
ادرک آڑہ	_____	1 اونس
پیاز	_____	4 اونس
لسن	_____	1 اونس
سرکہ	_____	8 اونس

طریقہ :

آم کے ٹکڑوں کو نرم کرنے کے لئے تھوڑے سے پانی میں جوش دیں۔

پھر حسب ذائقہ چٹنی اور نمک ملا لیں۔

گرم مصالحہ، اورک، سرخ مرچ، لہسن اور پیاز کو ملل کے کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنائیں اور مخلول میں ڈال دیں۔ اسے اچھی طرح پکاتے رہیں۔ حتیٰ کہ آنچ 222 درجہ فارن ہیت تک پہنچ جائے۔ مصالحہ کی پوٹلی نکال کر نچور لیں اور سرکہ ڈال دیں۔ گاڑھا ہونے تک پکانے کے بعد اس کو اتار لیں۔ جراثیم سے پاک کھلے منہ والی بوتلوں میں بھر دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کارک لگا دیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

نوٹ:- چٹنی کے لئے پھل نہ زیادہ کچا ہو اور نہ ہی پکا ہوا۔ دھات کے برتن استعمال نہ کریں۔

سرکہ، مصالحہ اور کھانڈ چٹنی کو محفوظ کرتے ہیں اور لذیذ بھی بناتے ہیں۔

ہرے دھنیا کی چٹنی

اجزاء :

ہر ادھنیا	_____	حسب ضرورت
سرخ مرچ، نمک	_____	حسب ذائقہ

طریقہ :

تمام اجزاء اکٹھا کر ائینڈ کر لیں۔ تھوڑا سا پانی بھی ڈالیں۔ باریک ہونے پر کسی پیالی میں ڈال کر رکھ لیں۔ اور کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ چٹنی بھی

ہاضم ہے بھوک بڑھاتی ہے اور پیٹ کی خرابیوں کو دور کرتی ہے۔

پودینے کی چٹنی

اجزاء :

سرخ مرچ	_____	آدھا چمچ
ہرا پودینہ	_____	حسب ضرورت
ٹمک	_____	حسب ضرورت
ہری مرچ	_____	ایک عدد

طریقہ :

سرخ مرچ اور پودینے کو سل پر باریک پیس لیں یا گرائنڈر میں ان سب اجزاء کو ڈال کر تھوڑا سا پانی ڈالیں اور گرائنڈ کریں۔ پانی اتنا ڈالیں جتنا چٹنی میں سمائے۔ زیادہ پتلانہ کریں۔ یہ چٹنی ہر کھانے کے ساتھ مزادیتی ہے۔ بہت ہاضم ہے اور پیٹ کی جملہ خرابیوں کو دور کرتی ہے۔

چٹنی آنولہ

اجزاء :

8 عدد	_____	تازہ آنولے
حسب ضرورت	_____	سیاہ مرچ
حسب ضرورت	_____	نمک
حسب ضرورت	_____	مصری

طریقہ :

آنولہ کی مٹھلیاں نکال کر سلٹ پر رگڑ لیں۔ اور دیگر اجزاء بھی ملا کر خوب رگڑیں۔ بعد از ضرورت پانی کے چھینٹے بھی دیں۔ چٹنی تیار کر کے پیالی میں ڈال لیں۔ یہ چٹنی نظر کی کمزوری اور نزلے کی شکایت میں نہایت مفید ہے۔

تلسی کی چٹنی

اجزاء :

2 ماشہ	_____	تلسی کے پتے
2 ماشہ	_____	سفید زیرہ
2 ماشہ	_____	نمک

کوزہ معمری	_____	ایک تولہ
الانچی دانہ	_____	حسب ضرورت

طریقہ :

ان تمام اشیاء کو سل بنہ سے رگڑ کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے چٹنی تیار کر لیں۔ یہ چٹنی خاص طور پر بچوں کے لئے بڑی مفید ہے۔ دل و دماغ کو طاقت بخشتی ہے اور خون کو صاف کرتی ہے۔

چٹنی مفرح

اجزاء :

مرکہ	_____	آدھ سیر
کھنائی	_____	ایک پاؤ
پودینہ	_____	ایک پاؤ
شیر	_____	اڑھائی پاؤ
کھونجی	_____	ایک تولہ
الانچی	_____	ایک تولہ
زیرہ	_____	ایک تولہ
سرخ مرچ	_____	ایک تولہ
لسن	_____	ایک چھٹانک

اورک	_____	ایک چھٹانک
کشمش	_____	ایک چھٹانک
نمک	_____	ایک چھٹانک
گرم مصالحہ	_____	ایک چھٹانک

طریقہ :

گرم مصالحہ، سرخ مرچ اور کشمش وغیرہ کو سرکہ میں بھگو کر آٹھ روز تک دھوپ میں رکھیں اور اس میں اورک، لہسن، باریک تراش کر کلونجی کے ساتھ ڈال دیں۔ سرکہ میں پڑنے کے بعد یہ تمام چیزیں کافی دن تک حرارت کی محتاج ہیں جس کے لئے آٹھ روز کا ذخیرہ وقت کافی ہو گا۔ وقت مقررہ کے بعد اس چٹنی کو استعمال میں لائیں۔ نہایت ہی لذیذ، ہاضم اور خوش ذائقہ فرحت بخش ہو گی۔

ناشیپاتی کی چٹنی

اجزاء :

ناشیپاتی	_____	2 سیر
چٹنی	_____	1 سیر
نمک	_____	1 چھٹانک
پیاز کاٹی ہوئی	_____	1 چھٹانک
سیاہ مرچ	_____	1/2 چھٹانک

لوٹک	_____	8 عدد
لسن	_____	8 تریاں
سیاہ زیرہ	_____	ایک چائے کا چمچ
اٹلی	_____	ایک پاؤ
سرکہ	_____	ایک چائے کی پیالی

طریقہ :

نرم ناشپاتیاں دھو کر پھیلیں اور کٹ کٹ کر پانی میں ڈالتے جائیں جب تمام ناشپاتیاں کٹ لیں تو ان میں صرف دو پیالی پانی ڈال کر دھبی آنچ پر پکے دیں۔ اس دوران اٹلی اچھی طرح دھو کر سرکہ میں بھگو دیں۔ تمام مصالحہ موٹا موٹا کوٹ کر لسن اور پیاز شامل کر کے پوٹلی باندھ لیں۔ اتنے عرصہ میں پھل گل چکا ہو گا۔

اب اس میں مصالحے والی پوٹلی اور چینی ڈال دیں اور درمیانی آگ پر پکے دیں۔ جب چٹنی گاڑھی ہو جائے تو سرکہ میں بھگوئی ہوئی اٹلی کا رس نکال کر صاف کپڑے میں چھان کر چٹنی میں ڈال دیں۔ اس کے بعد جوں ہی چٹنی گاڑھی ہو جائے چولہے سے اتار لیں اور بوتلوں میں بھر کر رکھیں۔

دہی کی میٹھی چٹنی

اجزاء :

1/2 کلو	_____	شیردہی
آدھا کپ	_____	چینی
1/3 آبی سپون	_____	پسا ہوا زعفران
6 عدد	_____	پستہ
6 عدد	_____	بادام
4 عدد	_____	چھوٹی الائچی

طریقہ :

چٹنی اور الائچی پیس لیں۔ دہی کو کپڑے میں باندھ کر دس منٹ لٹکا دیں تاکہ پانی نہ رہے۔ اب پستہ اور بادام کے چھلکے اتار کر باریک کاٹ لیں اور چینی کے ساتھ دہی میں ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ چٹنی تیار ہے۔ سلاد کے ساتھ کھائیں۔